

从“三高”缠身到国际冠军 沈利兴:太极推手让我“重获新生”

在台州临海的一处公园里,每天都有不少太极推手爱好者在练习,沈利兴就是其中一位。他40多岁接触太极推手,几年间从一个门外汉和“三高患者”变成了国际冠军。

为了健康 拜名师练习推手

精瘦干练,这是沈利兴给人的第一印象。快50岁的他,看起来比同龄人更精神。4层楼,他三步并作两步一下子就上去了。“没练推手前可不行,走路快了都要歇一歇。”几年前,沈利兴与其他“三高患者”没什么两样,高血压、高血脂、高血糖一样也没少。

人到中年,健康问题就重视起来了。各种运动中,沈利兴想到了太极推手。“太极普及度高啊,而且动静结合。”当然,更为有利的条件是,自己的师父王荣泽曾是他中学时代的老师。

王荣泽是何许人?他创新了“三尖触接失重定步推手法”,是太极推手中属于他的独门绝招。早在1983年,王荣泽就获得过全国太极推手冠军。曾经的授业恩师,如今又成了沈利兴的习武名师。

师父领进门,修行在个人。“每天雷打不动,花两三个小时练功。”沈利兴说,任务基本固定,比如跳绳1000下,跑步四五公里,然后再练习师父教授的技巧。一个月下来,沈利兴就

感觉到变化了。“最明显的就是体重轻了,一个月就少了十来斤,去医院一检查,三高也降了。”渐渐地,练习推手成了他生活的一部分。

武当论武 勇斗武林高手夺冠

随着水平不断提高,沈利兴的想法也“多”了。“习武之人,总想找人切磋切磋。”沈利兴说,自己与不少临海的太极推手达人较量过,但不知道外面的推手高手水平如何。“我很想去外面看看,学习交流。当然,我更想展示一下临海太极推手的水平。”

2015年10月,第四届武当国际演武大会在湖北举办,大会吸引了10个国家和地区的近2000名武术名家参赛,沈利兴也报名了。“武当山是我心中的武术圣地,一直想去瞻仰一番。”沈利兴说。就这样,沈利兴踏上了“武当论武”之路。

沈利兴参加的是70公斤级的比赛,五个对手中,有两个是外国人。第一个对手来自德国,沈利兴旗开得胜。之后的比赛,沈利兴几乎都以绝对优势击败对手,最终问鼎70公斤级冠军。



沈利兴(右)和师父王荣泽正在切磋

举村习武 村里治安更有保障

生活中的沈利兴是一名普通的村治保主任。他所在的临海水云塘村住着七八百户人家,平时,他要负责这些住户的安全。

全村上下都很支持他习武,并且带头跟他一起练,渐渐地,村里形成了习武的风气。以前,村里一些青壮年男子吃完饭,都是打牌、玩电脑、搓麻将,现在大家养成了习惯,吃完晚饭就

聚到沈利兴家门口,跟着练推手。

“只要天气好,大家都会自觉地过来练习,一星期练个四五天。”沈利兴说,从一开始几个人,到后来几十个人,男女老少都有。“没基础没关系,我都是手把手教他们。”沈利兴说,村民练推手,有助于培养他们良好的生活习惯,精气神也更足了。

举村皆习武,村里的治安也好多了。“一般小偷什么的都不敢轻易冒犯,我工作起来也顺心多了。”沈利兴说。

(通讯员 杨丽莉)



各路高手聚湖州 以武会友献“盛宴”

近日,浙江首届武术馆校武术比赛在位于湖州长兴的浙江省射击射箭自行车运动管理中心开赛。共有来自全省的32支代表队、815名选手参加本次比赛。比赛项目分为散打和套路,为各地运动员切磋武艺、加强交流搭建了平台。

(通讯员 许旭文/摄)

绍兴新昌举行全县 体育教师武术培训

本报讯 近日,绍兴市新昌县教师进修学校举办了体育教师90学时武术培训。来自全县的近200名体育教师参加了培训。通过现场分班教学、现场展示考评,教师们基本掌握了两套武术套路要领。

据了解,新昌县正在创建省级“武术之乡”。几年前,新昌县教体局为“武术进校园”进行的铺垫工作就已经开始,并在新昌县青年路小学、南岩小学、城东小学聘请校外教练员进行武术教学,为全县中小学开设武术课打下了基础。

新昌习武、懂武的群体数量庞大,除了让学生习练武术套路的招式之外,把武术教学与中国传统文化的传授相结合,让中小学生真正了解中华武术的内涵,将成为新昌创建省级“武术之乡”的重要特征。

(通讯员 张益东)



超1600平方米,可承办省级赛事 金华武术教练开了个“高大上”的训练基地

日前,金华市青少年武术训练基地举行了一场热闹的开业仪式,全市各大武林高手到场祝贺,更请到了7名中国武英级武术大师,现场的武术冠军不下百人。

“他把开馆典礼办成一场武林盛会,把这么多顶尖武林高手请到金华,真不容易。与武结缘40多年,他在人才培养、优秀运动员提升等方面都比较成熟了,终于打造了这个大平台,我为他高兴。”国际A级武术套路裁判林小美口中的这个“他”名叫赵革,是金华市青少年武术训练基地的总教头。

赵革今年53岁,他10岁就进入省体工大队,13年的运动员生涯让他和武术结下不解之缘。退役后,他一直从事青少年武术教学工作,一干就是30年。

新成立的训练基地总面积超过1600平方米,设施先进,有6片正规场地,可以承办省级武术赛事,是武汉体育学院的实习基地,并与广东、上海市武术队建立了运动员输送关系。

作为金华年龄最大的专业武术教练,赵革教青少年自有一套。“讲解动作要简单明了,教学举例要生动耐

心。亲自示范是必须的,不然孩子理解不了。不厌其烦也是必须的,不然他们的动作就可能不规范。”赵革说,他对学员最大的要求就是坚持:“练武术两三年不一定能看出效果来,但学好了是会受益终身的。”

教了30年武术,赵革的弟子超过千人,其中省级以上的冠军已有10多人。年过半百再出发,赵革说,是为了圆梦。他要把金华的竞技武术再做强一点,多挖掘青少年武术人才,争取早日培养出全运会武术冠军。

(通讯员 陈丽媛 李建林)